



関西学院大学リポジトリ

Kwansei Gakuin University Repository

教育と福祉の交差点II : マインドフルネス実践の可能性

著者	奥野 アオイ
雑誌名	Human Welfare : HW
巻	9
号	1
ページ	219-233
発行年	2017-03-10
URL	http://hdl.handle.net/10236/00027422

教育と福祉の交差点 II

ーマインドフルネス実践の可能性ー

奥 野 アオイ*

1. はじめに

2015年4月に「子ども・子育て支援新制度」が施行されて二年が経とうとしている。「一億総活躍」というフレーズを掲げる第3次安倍内閣(2016年8月から第2次改造)は、その「働き方改革」で女性の労働力を引き上げるための“子育てのニーズ”に込めているのだろうか。

2013年10月から消費税が8%に引き上げられた理由の一つに子育て支援の充実があり、その最優先項目は待機児童をなくすことであった。しかし、全国の待機児童数(2015年10月)¹⁾は45,315人、待機児童数ゼロの都道府県は全国で5県のみである(富山県、石川県、福井県、山梨県、長野県)。人口が密集している大都会の待機児童数は、保育所を増設しても増え続けているのが現状である。

当初、「子ども・子育て支援新制度」の財源を追加的に見込んでいた2015年10月導入予定の消費税10%増税は延期され、ますます複雑化する“子育てのニーズ”に、国がどのように対応するか疑問である。代わる税収に、政府は「働き方改革」を推し進めるためと税制の見直しに着手しはじめている。その一つが、高度経済成長期のピークだった1961年に導入された“103万円の壁”と呼ばれる配偶者控除である。導入当時は核家族形態が急増し、「男は外(仕事)、女は内(家庭)」という固定観念が日本の社会に定着していた。女性の役割は、税制の枠内で家庭外労働し、

家庭内では当たり前前の任務として家事や子育て・介護〈無償のケア〉を担うことになった背景がある。しかし、安倍政権は女性の家庭外労働を妨げるという理由で、この配偶者控除の廃止もしくは限度額の引き上げについて検討、税制改正大綱として後者を採用し、2018年から限度額150万円以下に見直した。すでに2016年10月からは、配偶者が有職であっても、もう一方の社会保険(年金や健康保険)加入対象が広がり、130万円以上の収入がある女性は家庭内外の仕事をどう選ぶかで板挟み状態である。ここで問いなおしたいのは、社会(特に、男性)は女性の家庭内外の労働を、どのようにとらえてきたか。そして今後、女性の家庭内外の労働に何を期待しているのか。これまでの社会では、女性が家庭内ケアに専念できるように役割が分担されてきた。この長く役割分担された男性主導の社会で、子育てと介護を背負いながら家計(教育費を含む)をやりくりする働き方をしてきた女性にとって、配偶者控除の廃止や社会保険の負担という一貫しない税制の変更は、自らの生き方を180度転換させられるに等しい。では、これまで男女間で役割分担した労働形態を保たせるためにつくった税制を改正すると同時に、「男は外(仕事)、女は内(家庭)」という固定観念も改められるのか。しかし、若い世代たちにとっては、性差を温存させる配偶者控除のような制度は廃止し、これまで役割分担された社会的立場など、男性と女性が公正に協働できる体制を整える必要がある。女性が内から外へと向かうには、同時に男性が外から内に向かうことも不

キーワード：マインドフルネス、教育とケア、ジェンダー

*関西学院大学非常勤講師

1) 厚生労働省、<http://www.mhlw.go.jp>

可欠だ。そのバランスが調和すれば、男性も女性も自分らしく家庭内外で働きやすく、次世代を担う子どもにとって優しい家庭が創れるだろう。2007年には「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章」²⁾と「仕事と生活の調和推進のための行動指針」が定められているが、むしろ根本から“性差の調和（ジェンダー・バランス）”のために具体的なのは正着手の方が先ではないか。

本稿は、筆者が三年前に教育－福祉（Edu-care）という視点から「子ども・子育て支援新制度」を問うた点を追跡調査した。「子ども・子育て支援新制度」施行される前だった当時、調査対象となった幼稚園児を育てる専業主婦のナラティブから、「母親が有職か無職にかかわらず、子育てをする家庭に公的な経済支援と配偶者との家事分担」を切望していることが分かった。しかし現在、彼女たちは、行政の子育て支援だけでなく、日常の家庭内においても子育ての負担を軽減するための配偶者との家事分担に変化の兆しがなく、日常生活に不安と疲労感をつのらせている。そして母親たちは、子どもたちが卒園した後にも定期的に集い、充実した子育てができるようにマインドフルネス（筆者が2013年、同幼稚園保護者の集いで紹介）を自らの意志で取り入れるに至り本調査につながった。

本稿の目的は、母親たちが増税に子育ての充実を公約した「子ども・子育て支援新制度」や配偶者の協働に期待できないと感じる現状に、自らがマインドフルネスを実践していくことで、どのようにマインドフルネスを意識しはじめ、自分自身や子育て周辺に気づき、母親たち自身に変容があったかどうかを明らかにすることでマインドフルネスの可能性を考察した。

2. 子育ての現状

1994年に出生率が1.5人以下になり、同年には当時の文部省・厚生省・労働省・建設省合意の「エンゼルプラン」5か年計画がはじまった。2005年には出生率1.26人という最低記録まで下がり、低迷を続けながら2016年は21年かけて1.46人に上昇した。前田は、この時期から現在まで、子育て支援策は少子化対策と並行して具体的に開始し、「(1) 待機児童対策から、働き方の改革も含めた幅広い施策へ、(2) 対象者層も働く母親から、青少年の自立も含め人生前半期のすべての人を包括するものへ、(3) 就学前児童全員を視野に入れた保育制度改革へ、(4) 子育て支援に恒常的に投入される財源の確保」という大きな流れがあったことを指摘する(2014: 16)。拙著「教育と福祉の交差点－教育－福祉（Edu-care）という視点から「子ども・子育て新制度」を問う一考察－」においても、この政策が子育て支援として「ケアするものをケアする」³⁾が必要であると結論づけた(奥野、2013)。その具体的な支援のあり方として、子育てに必要な公的な経済支援と子育てしやすい配偶者との家事分担ができる就労のあり方（仕事を中心にバランスをとるという発想ではなく、家族生活基盤の安定と維持を意味する）を改善することであった。前調査のナラティブから子育ての現状には、彼女たちが自らの選択で専業主婦になったのではなく、その背景には社会的要因（男女の役割分担に関する固定観念による不公正な差異が残っていること）、経済的要因（公立保育所に入れる保障がないことや、つなぎに必要な保育費が多額になること）、そして保育教育的要因（保育所の選択はできず、情報が限られ保育・教育的“質”に不透明感があること）が解消されなかったために家庭での保育を決めていた。

2016年度実施された内閣府の世論調査⁴⁾「子ど

2) 「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章」の定義は、「国民一人ひとりがやりがいや充実感を持ちながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階などに応じて多様な生き方が選択・実現できる。」

3) 野見収 (2013) 「コフォートにおける共感論「ケアする者のケア」のために」、西平直編著『ケアと人間』ミネルヴァ書房、87-17。

4) 2016年総務省統計局。

もができて、女性は仕事を続けるほうがよい」と考える人の割合が、1992年の調査開始以来、はじめて5割を超し(54.2%：女性55.3%、男性52.9%)、女性が男性を越えた。2016年度から選挙権年齢の引き下げに合わせて調査対象も20歳から18歳に下げられ、若い年齢層(18～29歳)ほど旧姓使用を望む傾向が強いなど、男女共同参画社会に向って意識の変化が見えはじめている。この変化の一つには、家庭科教育が男女共に必修科目になって20年以上が過ぎたことが、結果として大きな成果につながった(牧野、2006)。一方で、子どもができて仕事続けたいと女性は希望していても、保育の質そのものが問われるような事故が保育所内で多発している⁵⁾。筆者が先行研究でまとめた三つの要因(社会的要因・経済的要因・保育教育的要因)には、常に共通して「三歳児神話」が付随して考慮されてきた。1998年に厚生白書で「三歳児神話」について合理的な根拠は認められないとしたが、いまだに一歳前後の乳幼児の事故が保育所で多発していると、子どもが三歳ぐらいまで成長すれば意思表示が可能だろう、という漠然とした保護者の判断が安全の目安になっていることが少なくない。実際、就学前の幼児の通い先は、保育所よりも幼稚園の方が多い⁶⁾。これは、厚生労働省と行政が直接関与する認可保育所に入ることが難しいことや、幼稚園に対する根強い教育志向の表れでもある。

3. 自力を耕すために(セルフ・ケア)： マインドフルネス実践の可能性

近年、マインドフルネスという言葉が国内で耳にすることが多くなった。2016年、NHK総合がスペシャル番組(6月19日)で、同じくNHK教育は科学番組(8月21日)でマインドフルネスについてストレス低減法として放映した。その

反響は大きく、マインドフルネスに関心を示す人は増え、その後も再放送されている。

マインドフルネス(mindfulness)という言葉は、パーリ語のサティ(Sati)の英訳である。2013年に筆者が初めて調査対象の母親たちにマインドフルネスをヴィッパッサナ瞑想から紹介したことがある。本調査参加者の中には、その頃から瞑想について関心をもちはじめた参加者もいるが、他の参加者は当初、「瞑想」という言葉に引っ掛かりを覚えた、と後になって苦笑していた。近年はマインドフルネスという言葉が多様に用いられ、以前のような警戒心よりも関心や期待感を引き起こしているといっても過言ではないだろう。マインドフルネスが多様に用いられはじめていることもあり、本稿におけるマインドフルネスは、日本マインドフルネス学会(2013)が定義した「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価せずに、とらわれない状態で、ただ観ること」⁷⁾を意味することを明記しておく。

実際、マインドフルネスは1960年代から1970年代に米国で宗教性を排除した瞑想として実用的に広められた。その第一人者としてジョン・カバットジンが1979年からマサチューセッツ大学メディカル・センターでマインドフルネス・ストレス低減法(MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction)を臨床的に実践しはじめた功績は大きい(Kabat-Zinn, 1990)。MBSRは、慢性疼痛やストレス関連障害などの症状を意識的に「今」に注意を向けることによって低減する技法を実践開発した。このような症状を抱えて8週間のプログラムに参加した人たちは、痛みそのものがなくなったのではないが、注意の向け方を変えることで精神的な苦痛が低減される技法を習得する。また、MBSRと認知療法が組み合わさってマインドフルネス認知療法(MBCT: Mindfulness-Based Cognitive Therapy)という技法(Segal, et.al.,

5) 2015年度、全国の保育施設や幼稚園で起きた子どもの事故は624件、このうち14人が死亡している。そのうち10名が、自治体が独自の基準を設けている認証保育所などを含む認可外保育施設で起きている。死亡した子どもの年齢は、0歳児7人と1歳児5人と乳幼児で、その3分の2が睡眠中に集中している。

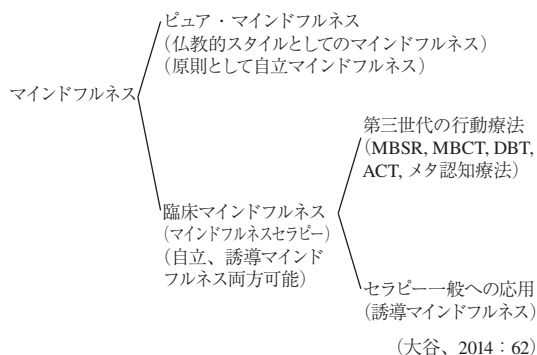
6) 内閣府、平成27年度版子ども・若者白書(全体版)から、就学前保育教育を全体数で見ると、保育所利用児童は227万人、幼稚園在園者は156万人であるが、前者は0歳から6歳児、後者は3歳から6歳児を示しているためである。就学前年度(6歳児)の保育/教育の構成割合(平成21年度)を比較すると、保育所が37.7%、幼稚園が62.3%である。<http://www8.cao.go.jp/>

7) 日本マインドフルネス学会、<http://www.mindfulness.jp.net/>

2002)も開発され、マインドフルネスが認知療法における第三世代と呼ばれるぐらい実証研究が進んでいる(井上、2014)。

21世紀に入ってマインドフルネスに関する学術論文数が、2002年までは年間50本足らずが2010年には350本を越えた(大谷、2014)。年々、数多くの科学的なエビデンスが出ることによって、マインドフルネスに対する関心は高まり、さまざまな分野で実践されるようになった。その分野は、精神・予防医学、心理学、福祉学、のみならず最近では脳・神経科学でマインドフルネスの効用が実証されている。子育て関連では、相馬・越川が関東在住の21名の乳幼児の子育てをする母親たちにマインドフル・トレーニングとしてヨーガを実施し、子育ての不安に対して効果があることを質的に検討した(相川・越川、2013)。

大谷は、急速に進んだマインドフルネスについて、下記のように大きく二つの構成に分かれて発展していることを示した。マインドフルネスは、仏教の伝統を受け継いだピュア・マインドフルネス(pure mindfulness)と治療を目的とした臨床マインドフルネス(clinical mindfulness)に分類される。この分類をするために大谷は、ピュア・マインドフルネスという用語が仏教の禅やキリスト教などの瞑想という宗教的な修行が含まれるために、ペマ・チョドロン尼師の「ピュア・メディテーション」を参考に命名した(2014: 61-62)。



教育の分野、特にホリスティック教育⁸⁾において、マインドフルネスは決して新しい方法ではない。むしろ体-こころ-魂をつなげるツールとして、マインドフルネスは実践されてきた。ジョン・ミラーは、ホリスティック教育を断片化から抜け出し〈つながり〉へと向かっていく試みとして定義する(Miller, 1993)。ミラーは、特に1980年代、消費文化が浸透した北米の教育現場で子どもたちも教師も疲労から魂が欠如しないために、教育に魂を取り入れることを重視し「魂とは深い生命とエネルギーであり、それが私たちに生きがいをもたらし、人生を方向づける」とした(2010: 13)。魂にみちた教育(soulful education)は、魂にみちた学び(soulful learning)によって、私たちの外的な生と内的な生のバランスを回復させるとする。その大きな役割を担うのは、魂にみちた教師(soulful teacher)である。つまり、魂にみちた教師(soulful teacher)が教室に、注意深い気づき(awareness)の中で真に存在する(presence)こと、子どもたちに向ける思いやり(caring)があることを持ち込むことだとする(2010: 16)。よってミラーは、教師自身が魂を取り込む方法としてマインドフルネスを日常的に実践することを勧めている。実際に、注意深い気づき(awareness)の中で真に存在する(presence)のために、呼吸瞑想・歩く瞑想・食べる瞑想・ヨーガや習慣化した瞑想もしくは一日の終わりに振り返りを書き留めるジャーナルなど、そして思いやり(caring)を育むためにシャロン・サルツバーグやティク・ナット・ハンの慈悲瞑想(Loving Kindness)などを取り入れ、対象者に合わせてマインドフルネスの実践を活用している。

筆者も2002年、トロント大学大学院でミラーの授業を履修して、マインドフルネスの効果を体験した。半期の授業期間中に、現任教員でもある多くの大学院生がマインドフルネスによって変容していくプロセスを共有した。彼(女)たちの中には、自らのマインドフルネス経験を、小学校／

8) ホリスティック教育の考え方は1970年代後半に北米ではじまった。1980年代後半には、総合学術雑誌『ホリスティック教育レビュー』の刊行、国や地域を問わずホリスティックな考え方を実践していた教育者たちが集まって展開した。Holisticの語源はギリシャ語のholos(全体)、派生語にはwhole(全体)、heal(癒す)、holy(聖なる)、health(健康)など、さまざまな分野を含んでいる。日本ホリスティック協会・中川吉晴・金田卓也(編)(2003)『ホリスティック教育ガイドブック』せせらぎ出版。

中学校／高等学校で実践し、児童生徒たちにも“落ち着き”や“他者との共感”などに変容がみられたことを報告した。また教育機関では、マインドフルネスをカリキュラムの中に取り入れたホリスティック教育の視点を基盤に魂にみちた学校(soulful school)として、シュタイナーやクリシュナムルティの学校や地球環境へと規模を広げて内的な魂と外的なさまざまな学びを取り入れている学校⁹⁾がある(中川、2007)。ホリスティック教育は、臨床マインドフルネスのような治療を目的にしたり、目に見える形式でエビデンスを追求していないため、上記の分類では「ピュア・マインドフルネス」に入るだろう。長年、世界中にあるホリスティック教育を実践する機関で、児童生徒・保護者・教員の存在(presence)によってスピリチュアルな次元の育みがされていること自体が明確なエビデンスなのである。

4. 調査方法

4.1 調査デザイン

本調査は、マインドフルネス実践の可能性について考察する準実験デザインであるため、Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ: Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006) の日本版を用いた。妥当性と信頼性については、本オリジナル質問紙から日本語版作成時の検証を参考にした(Sugiura, Sato, Ito, & Murakami, 2012: 85-94)。Five Facet Mindfulness Questionnaire 日本語版(以下、FFMQとする)は、マインドフルネスの状態を包括的にとらえることを目的に(ただし、対象者に特定の症状がある場合は FFMQ が適切とは限らない)、すでに他の尺度との相関関係を考察した臨床研究が実施されている(中野・田名場、2013; 佐藤・杉浦、2014)。

Five Facet Mindfulness Questionnaire の5つの因子とは、Ⅰ観察(Observing: 音やにおい、身体感覚など、外的・内的な刺激に注意を払い観察すること)、Ⅱ内的体験に対する落ち着き(Non-reacting: そのつど瞬間に起こっていることや、

自分のしていることに気づき注意を持続すること)、Ⅲ内的体験のありのままの受容(Non-judging: そのように考えるべきではないなど、自分の体験に批判的・評価的に接しないこと)、Ⅳ描写(Describing: 自分の体験を適切な言葉で表現すること)、Ⅴ気づき(Awareness: 自分の思考や感情にとらわれて過剰に反応せず距離を置いてそれら受け止めること)である。FFMQ は全部で39項目あり、5件法で回答を求め(1. まったくあてはまらない、2. めったにあてはまらない、3. たまにあてはまる、4. しばしばあてはまる、5. いつもあてはまる)、下位尺度の合計点を算出する。得点が高いほど、マインドフルネスの状態が高いことを示す。

本調査では、(1) 全6回からなるマインドフルネスに関する基本的な講座「(仮名。以下、省略)マインドフルネス今ココはじめ」の前後に FFMQ を実施して調査参加者のマインドフルネスの状態を包括的に捉え、現在の状況を自由記述で詳しく把握し、(2) 各受講後、一か月もしくは当日の終わりに振り返りシートを記入、そして(3) 講座受講後、六か月経ってからインタビュー調査を実施してマインドフルネスの効果をまとめた。

4.2 調査対象

調査対象となった参加者は、筆者が子育て支援相談員として2013年9月から2015年12月まで定期的に訪問した幼稚園の集会に参加していた母親たちである。調査対象に参加したのは、専業主婦6名(平均年齢35歳)。子どもの数は一人もしくは二人、年齢は幼稚園児と小学生。子どもの卒園、もしくは第2子が在籍した後も、マインドフルネスに関心をもった9名の母親たちが集まり、筆者がファシリテーターとして「マインドフルネス今ココはじめ」を紹介することになった。この参加者の中で、全6回受講前後に FFMQ の両方を回答した6名を任意で調査対象の参加者を選んだ。6名は互いに幼稚園で面識がある。

9) 現在では、世界中に1000近くのシュタイナー・スクールが在る。その中の一つに、1994年設立した京田辺シュタイナー・スクールは、2010年に日本のNPO運営校として初めてユネスコ・スクールに選ばれている。また、山之内義一郎は、「喜びを創る」学校として新潟県の小中学校の校庭に「森を創る」総合活動を展開している。

4.3 調査期間と収集法

2015年9月～2016年3月、「マインドフルネス今ココはじめ」参加前後にFFMQ実施、受講終了から六か月経った2016年10月に調査対象の6名が集まり（うち、1名は個別）、参加者から受講後のマインドフルネスについて同じ質問で追跡インタビューして回答を得た。

4.4 調査分析法

「マインドフルネス今ココはじめ」の参加前後に、FFMQの各5因子に変化があるかどうかについて、各因子の平均差をグラフ化した。それらの差を具体化するために、各6回受講後に振り返りシートを記入し、マインドフルネスを受けた後の変化を明示した。そして六か月経って、その後のマインドフルネスについて同じ内容の質問から回答を得た。インタビュー回答に対してインタビューする側は、ジャッジ（判断）することなく参加者の言葉と表情を受け入れ、その両方を読み取るようにまとめた。

4.5 倫理的配慮

すべての調査対象者に対し、研究の手続きについて説明し、調査への参加は本人の自由であり、参加しない場合も途中で辞退する場合も何の不利も生じないことを説明した。個人が特定できないように本調査目的範囲内のみ収集したデータ資料を使用することも説明し、書面による同意書を得た。また、調査分析では個人を特定できないように、研究の主旨に支障ない範囲でまとめた。本調査における倫理的配慮は日本保育学会が定める倫理規定による¹⁰⁾。

5. 結果と考察

本調査対象となった母親6人は、自らマインドフルネスを実践できるようになりたいという意志から集まった。よって受講前から、マインドフルネスを実践することによって子育てに関係する不安や疲労感に自ら対処できるようになるか強い関

心があった。調査対象になった母親たちは、「小さいころは家庭で子育てする」ことを前提に幼稚園を選んだが、個別に抱える子育ての悩みは尽きることではない。悩みは大なり小なりあっても、周りに躊躇して相談できずにいるケースが多い。また、悩みが解決しないまま積もって、新たな悩みを生み出すことにもなる。自らの子育てについて、児童相談所や保健所に相談するまでもない、幼稚園や小学校の先生たちにも相談におよばないと不安や疲労感をつのらせている状況があった。

5.1.1 「マインドフルネス今ココはじめ」受講前の自由記述コメント

Pre-FFMQの自由欄で、母親たちがマインドフルネスをはじめる前にコメントした以下の言葉の中に、一人ひとりの切実な悩みが読み取ることができる（●ネガティブ、○ポジティブな意見）。

参加者 A

●次女が生まれてから長女と比べてしまいます。ありのままの長女で良いと思っていても学習面で心配があるため、そして、私自身に学歴コンプレックスがあるので、ついつい強く言ってしまうことがあります。勉強だけがすべてではないと分っているのですが…

参加者 B

●学校の支度ができていない時に、上手にサポートできていない。
●帰宅しても、ついつい親も子どもだらけてしまい、夕食の準備等が遅くなる。

参加者 C

●怒りが爆発するスピードが最近、異常に早い。爆発した後、たいていひどく後悔し、ぐったり落ち込む（子どもに対して?）。

●常に何かに追われている感じ。

子どもにさせるべき（私の満足点基準）、自分の趣味、家事、育児、すべて気を抜けない。抜くとそれもストレスに。キャパシティが狭く、することが多すぎて、いつもいっぱい いっぱいです。でも、それをやめることはできない。それらができた時と満足感も大きいから。

○最近、ハイキングが好きです。今夏、ひたすら大自然を感じながら歩いて来ました。緑の色々、香りに非常に癒されます。疲れているのかな～。

10) 一般社団法人日本保育学会倫理綱領ガイドブック編集委員会（編）（2015）『改訂保育学研究倫理ガイドブック 子どもの幸せを願うすべての保育者と研究者のために』フレーベル館。

参加者 D

●小学校に入り、今までの友達がいない環境に子どもがなじんでいるのか、広くたくさんの友人に関わっていているのか見えない。

●夫が仕事に不安を抱えていることが、私へのストレスにもなっている。

●友達に子どもが何かしているか気になって、お節介をやいてしまうことがあるので、学校で友達から嫌がられていないか心配。

●最近、親子でもめることが多く、そのことで子どもの言葉がきつくなったようで、学校でもきつい言葉を使っているのではないかと心配。

参加者 E

●怒り過ぎてしまう（一旦、怒るとなかなかおさまらない）

●言うことを聞いてくれない（耳に届いていない）
→そこにイライラする自分にさらに落ち込む。

●穏やかに対応したいのに、それができない自分に対して悩んでいます。

参加者 F

●下の子が生まれるまで、上の子が愛しくてたまらなく、下の子を同様に愛情をもって接することができるかどうか不安さえ感じていたのに、実際、ふたを開けてみると、下の子を守ろうとする感情の方が強い。上の子が、下の赤ちゃんとの喜びと苦しみのジレンマで、精いっぱい態度を取っていることは理解しながらも、その心を以前のように受け止めてあげていない自分の弱さ？に日々、反省の毎日です。乳幼児期は人間形成の一番大切な時期であるのに、このままの状態では、上の子の人格に悪影響なのではと不安に感じています。

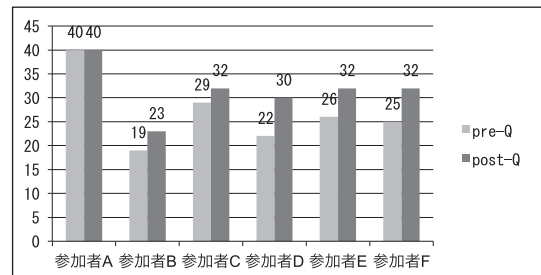
上記のように、マインドフルネスを実施する前は、自分のこと（仕事に復帰することや趣味など）を優先的に取り上げるのではなく、自分と子育てや家族との関係に対して過剰に不安や心配を抱えていることが分る。母親たちが抱く子育てや家族の不安や心配の内容も、子どもや家族の年齢が高くなるにつれて、学校生活や友人関係など、幼稚園児の時は見えていたことが段々見えなくなっているために起こっている、そして家族（特に、会社生活が長い夫）の健康も大きな要因になってきている。それには、自分が働いていないから、という負い目もある。そのため、母親たちは自分たちの過去や経験からの思い込みや、実際に起きてもいないことを想像して悩んだり、さらには疲

労感や怒りに陥る傾向が見受けられる。

5.1.2 Pre-Post FFMQ の比較

マインドフルネスを実施する前と後では、どのように意識が変わっているか調べるために5因子（観察、内的経験に対する落ち着き、内的経験のありのままの受容、描写、気づき）を Pre-Post FFMQ で比較した。明らかにマインドフルネスの効果を示す変化が現れている。本研究では、研究対象者の人数が少ないが、優越確率は示された。以下は、FFMQ の各因子の $\text{POST} - \text{PRE} = \text{平均差}$ を示す。

I. 観察 (Observing)

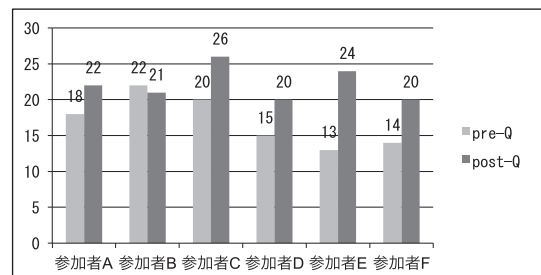


Observe (観察) の平均差

$\text{POST} - \text{PRE} = +4.66667$

標準偏差 2.94392

II. 内的体験に対する落ち着き (Non-reacting)

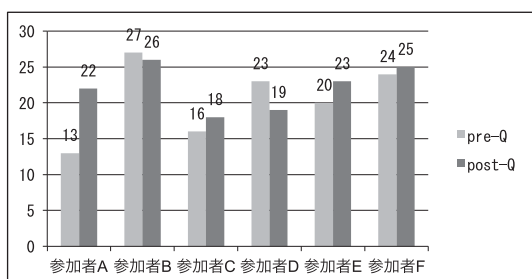


Non-reacting (内的体験に対する落ち着き) の平均差

$\text{POST} - \text{PRE} = +5.16667$

標準偏差 3.86868

Ⅲ. 内的体験のありのままの受容 (Non-judging)

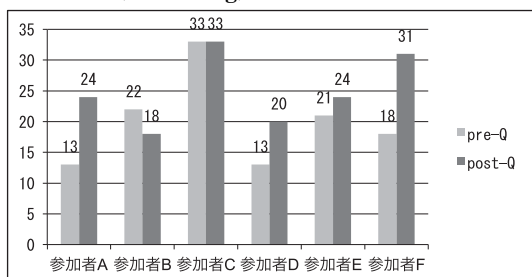


Non-judging (内的体験に対するありのままの受容) の平均差

POST - PRE = +1.66667

標準偏差 4.36654

Ⅳ. 描写 (Describing)

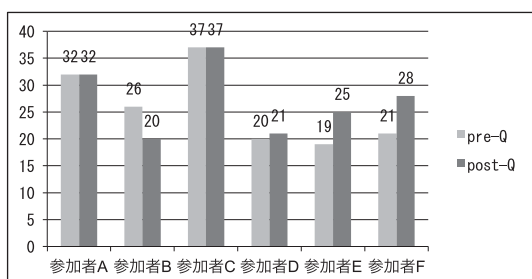


Describing (描写) の平均差

POST - PRE = +5

標準偏差 6.54217

Ⅴ. 気づき (Awareness)



Awareness (気づき) の平均差

POST - PRE = +1.333333

標準偏差 4.71876

5.2 全6回「マインドフルネス今ココはじめ」各セッション内容

以下、全6回コースの内容(前5回は一か月後、最終回は当日後)の振り返りを明記する(●

ネガティブ、○ポジティブな意見)。

①マインドフルネスについて

瞑想、私たちの生活に気づく、脳の仕組みを知る。

日経サイエンスで特集された資料(日本経済新聞出版社、2015:36-51)を参考に、マインドフルネスとは何かを理解する。

〈一か月後の振り返り〉

○常時、忙しく何かにせかされてイライラしていた気持ちが、随分軽減されているように思います。

○常にどこかに焦りのようなものがあり落ち着かなく精神的にしんどかったのですが、少し意識するだけでも充実感を感じる時間をもつことができる気がします。

○週1・2回瞑想の時間をつくりました。雑念だらけのわりには、自分で感じている以上の時間が過ぎていて、毎回驚きました。瞑想後は、心が洗われたような爽やかな気落ちになりました。

②歩く瞑想

一歩一歩の動作、特に着地と踏み出しに注意を向ける。

境内が広い神社で参拝者がいない時間帯に、初めに15分程度で説明をして、そして45分の瞑想を実践した。

〈一か月後の振り返り〉

○気持ちよかったです。はじめはゆっくり歩くことになれず、ぎくしゃくした動きになってしまいましたが、慣れてくると、一歩一歩踏みしめる動作が心地よく、もっと歩きたいと思いました。

○足元に見える景色が美しく、光と影など日常で意識することのなかったいろいろなものが目に入り、感動的でした。

○「自然と自然の中に調和している感覚」があり、その瞬間の心の中はとてもクリアでした。

○同じルートをずっと歩いていたのに、気づかなかったことがたくさんあったことに気づきました。

○途中、周囲の音や雑音や、いろいろなものも入ってきましたが、それでもとても心地よい時間も過ごせ、終わった後には、自然に笑顔になっている自分に驚きました。

○これまで、時間に追われて歩いていたことが、うそのように気持ちが変わり、歩くことに意味があるようで、大切な時間に感じられた。

③食べる瞑想

ドライ・クランベリーを数個食べることで「気

づく」(通常は、レーズンを使用することが多い)。2粒のクランベリーを手にとって観察することから、一つずつ口の中に入れて、すぐに噛んで飲み込むのではなく、口の中で転がしながら舌との感触を確かめながら、少しずつ味わうように完食し、その後についても注意を向けた。

〈一か月後の振り返り〉

- 毎回、何を食べているか分からないような食べ方をしていました。自分が料理していても、味が分からないまま胃袋に流し込んで、空腹を満たしていただけでした。一つ一つに味があることを実感しました。
- 粗末な食べ物でも、食べ方の意識を変えるだけで、こんなに美味しく、食べ物がいとおいしくなりました。
- 疲れた時、過食することがなくなりました。

④呼吸瞑想

スッカー・プラナー・ヤーマ(吸った倍の長さで吐く呼吸法)、3分間瞑想¹¹⁾、15分間瞑想。段階的にさまざまな呼吸法があることを体験した。

〈一か月後の振り返り〉

- 三つの呼吸をして、体が軽くなったような感じがしました。
- 時々、喘息があるのですが、呼吸がしやすくなったようで大丈夫です。
- ほんの数分で呼吸が変わるので良かったです。自分を取り戻せる気がします。

⑤仏教の瞑想と臨床の瞑想について

ティク・ナット・ハンとジョン・カバット・ジンなどの紹介。これまでの集まりを振り返り、マインドフルネスが身近に実践可能なことを確認した。

〈一か月後の振り返り〉

- 今まで、「癒し」にお金をかけて癒された気になっていました。でも、間違っていた自分に気がつきました。
- いつもがんばるように育てられて、自分の子どもにもそう言っているので「がんばらない」ということを手放すことの難しさを感じました。でも、いつもがんばらない方が、気持ちよさそう。
- マインドフルネスで自分だけにではなく、周りにも優しくなったような感じがします。

⑥慈悲瞑想

シャロン・サルツバーグとティク・ナット・ハンのラビング・カインドネス(Loving Kindness)、バンテ・H・グナラタナの慈しみの力(The Power of Loving Friendliness)から実践した。私たち自身、避けられない困難や他者に対する自らの思い込みに対してしっかり観て、自分自身を苦しめている恐れ、怒り、憎しみに向き合い、自らがそれらにとらわれずに意識して対処や解決する。下記のマントラをサルツバーグから引用して、定期的に瞑想と組み合わせることを促した(2011:283-284)。

- ・あなたがラビングカインドネスで満たされま
すように
- ・あなたが幸せと、明瞭さとやさしさのような
幸せの種をもっていますように
- ・あなたが苦しみと、病気や妬みのような苦し
みの種をもっていませんように
- ・あなたに怒りや憎しみや苦痛がありませんよ
うに

〈当日後の振り返り〉

- 今までで、一番難しいマインドフルネスの課題だ
と思いました。でも、できるようになれば素晴らしい
ことです。
- 自分が、過去のことや、まだ起こってもいないこ
とにこだわって、怒りや不安で余計に疲れているこ
とに気づきました。
- 嫌な人に対して、このように思えるのか…でも自分
が勝手に嫌な人につくり上げてる人もいることに気
づきました。

6回の段階的なマインドフルネス実践を通して、参加者たちは少しずつではあるが、マインドフルネスを自分の中に取り入れていた。「①マインドフルネスについて」と「⑤仏教の瞑想と臨床の瞑想について」では、マインドフルネスについて頭で理解するために、実践的な瞑想と間に組み入れたことで、一人ひとりの理解を深める効果があった。「②歩く瞑想」「③食べる瞑想」「④呼吸瞑想」という順番にしたのは、私たちの日常で一番重要であるが一番意識していない④を後にとすることで、その重要性に気づくことを促したことに効果があった。そして、最後に他者に対する共感に注

11) 越川房子(2010)「日常生活におけるマインドフルネス瞑想の適用」『精神科』17(2)、170。

意を向ける「⑥慈悲瞑想」を実践した。⑥が一番、難しく、なかなか簡単に受け入れられないような言葉や表情があったが、参加者に対して、これから個々のマインドフルネス実践によって自らが変容していくテーマであることを伝えた。

5.3 「マインドフルネス今ココはじめ」終了六か月後のインタビュー

マインドフルネス実践後に参加者が実感した変容について、下記のとおり4つの質問（イタリアク）から聞いた（参加者の回答が理解しやすいように、アルファベット順にまとめた）。そして、各質問で全参加者回答後、聞き手（筆者）が回答者の言葉と表情から受けた内容をまとめた。

マインドフルネスを意識しはじめる前から何か自分に変化はありましたか？

A：マインドフルネスを意識しはじめる前までは、起きている間中、常に思考をしていました。「思考でいっぱいである」ことにさえ気づかないうちに、思考が自然発生して過去のことを反芻していました。何度も自動的に湧き上がる思考に、何度も同じ気持ちを味わいます。失敗した！や嫌だった！の場面も何度もリプレイするので、何度もネガティブを味わいます。

出来事の多くは他者と関わるので、「あの時の私の発言はおかしかったかな？」「あの時の私の態度は相手を不快にさせなかったかな？」と相手の心情まで察そうと一生懸命で頭の中は忙しい限り！しかし、その状態がふつうだと思っていました。人は常に何かを考えているものだと。考えて、また考えてベストな答えを出すのが一番で、思案し抜くことが自分にとって安心になると思っていました。でも、その安心とは他者からの評価です。

大きな変化は、マインフルネスを意識することで、以前のように思考しなくなりました。

B：自分というものを意識するようになった気がします。

「我を忘れる」とありますが、意識する前はそんな感じが続いていたように思います。

C：数年前（2013）、先生（筆者）に教えてもらってから意識しはじめ、変わってきたと思います。

D：マインドフルネスを意識しはじめてから、心に余裕ができたような気がします。

毎日忙しく、バタバタしていた生活にも、呼吸法や瞑想を行うことで、さらに意識していると思います。

E：先生（筆者）からマインドフルネスのことを教えていただいたころ（2015）からさまざまなこと（食べ物、呼吸、他いろいろ）に意識をするようになりました。

F：以前にはなかった、戻る場所？を確認できるようになった感じがします。

すべて参加者の振り返りにあるように、マインドフルネスのことを知ったことで、今まで立ち止まって考えたり、理解することがなかったことに意図的に意識したり、注意を向き換えはじめています。そして、意識が自分の中で変化をもたらし、自分だけでなく、外に対しても自らが変容していることも自覚している。BさんやFさんの言葉から、自分の存在すら意識することがなかったことに気づいた。「今、ここにいる」という自分の存在（being）を実感できるようになった。

日常生活において、マインドフルネスを意識していますか？

A：朝、3時から4時の間に目が覚めます。目が覚めた瞬間に、笑顔になります。以前は、作ろうと思って作っていましたが、今では目覚めた瞬間、自然と笑顔になっています。そのままの姿勢で、呼吸を意識します。深く吐いて、深く吸う。でも、無理に延ばさず、自然と気持ちの良い呼吸の長さを見つめます。それから朝の支度、足裏が床に着地する感覚を一步一步意識しながら、手を伝う水感覚…沸くお湯…コーヒー豆缶が開く感覚…一つ一つの動作に、一つ一つ集中して意識を高めます。お湯を注ぐにしても、この「お湯を注ぐ」ことが生まれてきた目標！であるかのように、それだけに集中します。家族が起きるまで…簡単な掃除や、洗濯など一つ一つ意識してこなしていきます。そんな精神状態で、子どもたちが起きてくると、パッと子どもが目の前に来て「お母さん、おはよう」と言う現象が映し出された！という意識になります。そんな感じ一日が始まります。

B：毎日続けることが下手なので、ふと気づいた時に意識する感じだと思います。

それと、体がとても重たくなるとき、（肩がこっていつたり、体がこわばっていたりする時）に注意して呼吸をするようにしています。

C：毎日決まった時間や動作は無いのですが、ふとした時に思い出し、思い出した時は、その時の動作をゆっくり動作に注意を向け、丁寧にしています。

料理、洗濯を干す、子どもに接する、就寝前など。

D：普段のなにげないときに、ふとマインドフルネスのことを考えることがあります。毎日ではできていませ

んが、寝る前に呼吸法をおこなっています。

E：マインドフルネスとすようになつて、アロマや整体などに通うようになり、行く先々で消化器系が弱い、呼吸が浅い、常に何かのことを考えている…と言われています。それで、毎日気づいた時に、呼吸を整えるようになりました。次に何をするのかばかり考えないで、今していることに気持ちを向けるように心がけています。

F：子育て中心の毎日で、ストレスを感じたり、行き詰って気分が落ち込んでしまったりしたときに、マインドフルネスを意識するようにしています。

実際、参加者すべてが A さんのようにマインドフルネスを本格的に毎日の生活の大部分に取り入れているわけでもない。しかし、マインドフルネスを意識することで、マインドフルネスを自然に実践している。特に、呼吸瞑想は分かりやすい瞑想法の一つである。E さんの場合、マインドフルネスを実践することによって、自分の体調の変化に気づくことができ、それがきっかけになって心と身体につながりに関心をもつようになった。そして、配偶者と一緒に食品の安全性について学ぶようになった。E さんは、食べる瞑想からこれまでの食に気づいたようだ。

マインドフルネスを意識するようになって、自分、そして周囲の方たち（家族や友人など）との関係に変化はありましたか？

A：自分については、本当に大切なものの価値が変わりました。自分に起こること、周りに起こること、きっとすべて、ベストなことが起こっているんだと感じるようになりました。必要なものは与えられるし、必要ないものは求めても与えられない。良いことも悪いことも、きっと自分にとってはベストなんだと思うようになりました。そう考えると、良いことも悪いこともない。出来事をいちいちジャッジしないで受け入れるので、心が穏やかでいられます。周囲は、どう感じているかはわかりませんが…。どうでもよい…という投げやりに聞こえますが、どうでも良い…。

どうあっても良い…と受け入れています。

B：特に、大きな変化はないですが、人とかかわり方は変わったと思います。

子どもとかかわり方で、意識できたら良いな、と思いますが、なかなかできていないかもしれません。しかし、誰とでもそうなのですが、無理のないようなかかわり方をしようと意識はしているように思

います。なので、フラストレーションはあまり溜まらないようになっていると思います。

C：とても変化があります。

以前は、もっとギラギラ、バリバリしていたかったし、周りの友人もそういう人が多いというか、自分でそう好んでいましたが、真逆になりました。自然体で、穏やかな人が心地よく、自分もそうでありたいと思うようになりました。生活でもそうです。

D：この「マインドフルネス今・ココはじめ」に参加して、自分のこと、娘のこと、主人のこと、周囲の人たちのことに対して「なぜ？どうして？」というイライラが減りました。

E：もともと、マインドフルネス的な考え方は心の奥の方に持っていたのですが日々の忙しさに忘れてしまっていました。再認識？再意識？するようになりました。人間関係でも、心地よい環境を選ぶようになっていきます。

F：常に家族を優先させる考えだったのですが、自分をもっと大切にしようと思うようになった。

マインドフルネスによって、自分を客観視することができるようになったことで、自分自身に対してだけでなく、他者に対する見方も変わり、今まで苦痛と思えた人間関係から解放されたようである。何よりも、自分に対して自分を固定観念で縛りつけない、頑張りすぎない、そして評価しないように変容していることが、他者に対しても無理のない関係を保とうとしている。これは、FFMQ の I. 観察、II. 内的体験に対する落ち着き、IV. 描写に大きな平均差が出ていることから明らかである。

マインドフルネスについて、何でも思うこと・感じることを自由に表現してください。

A：マインドフルネスに出会って、禅を自分なりに勉強してみると、諸行無常や空、というものが何となくつかめて、それこそ、穏やかな心の糧になると思いました。

呼吸は、すぐに今ここに戻れる大切なツール。気づきのツールですので、切り離せなくなりました。

自分に「今、何を感じている？」と聞くのも習慣になってきています。今では、子どもの癪癢も、主人のいびきも、受けて流しますよ。

B：やらなくては…というような義務のようなものではなく、自然体に自分なりに近づくことができるのでは…と思います。体の不調な時にもマインドフルネスで意識をして整えることができれば良いなと思

す。

C: 目に見える結果のようなものは、よく分からないのですが、確実に良い方向に影響を与えています。できたら、夫婦で実践してみたいです。

D: 毎日の生活に、今では必要なものになりました。自分自身の時間に少しでも続けたいと思います。

E: マインドフルネスが実際にできているか? は微妙なところですが、知っているのと知らないのとは全然違うと感じています。もっと、マインドフルネスを家族で生活に取り入れたいです。

F: 常にマインドフルネスを意識するのはなかなか難しいことだと思いますが、そうなれるように意識したいと思います。

FFMQ の「V. 気づき」で平均差が低いのは、参加者の母親たちが既に高い気づきのレベルを持ってマインドフルネスをはじめていることがうかがえるが、個々がマインドフルネスを意識するようになって、それぞれ自分たちや周囲を受け入れるように変容している。自然に意識を何かに向けることで、今後、どのようなマインドフルネスを実践していくかは自らのペースで決めていくことになるだろう。今回の実践だけで他者から自分の変化について気づかれる段階には達していないが、自分から夫婦間や家族間でマインドフルネスを実践してみたいと思える成果が出ていることは確かである。自分の足元から、自分自身や周囲のことをマインドフルに気づくことは、社会を構成する原点に気づくことでもある。よってマインドフルネス実践の可能性は、母親だけでなく、夫婦・子ども・家族・友人や社会との関係など真に必要なことへの気づきにつながるだろう。

6. まとめ

マインドフルネスが社会福祉の援助技術の一つ、セルフ・ケアとして実践されはじめている。マインドフルネスによる自己覚知の促進が、逆転移反応への気づきと共に、援助者であるソーシャル・ワーカーを支えるだけでなく「代理性の記憶の想起によるオートマティックな感情反応や身体反応に対する気づき」まで鮮明化させるのである(池埜、2014:88)。同様に、母親も子どもたちをケアする立場としてとらえるとソーシャル・ワーカーに例えることができる。母親は子どもに

とって、人生最初のライフ・ヒストリーを共有しているために、代理性の記憶の想起によるオートマティックな感情や身体反応を自覚することなく子どもの前では必要以上に表出してしまうことがある。このことが返って子どもを過剰に苦しめることもありうる。マインドフルネスには、誰でもがいつでも、どこでもできるメリットがある。今回の調査から、マインドフルネスを意識するかしないかで、子育ての不安や心配に対するとらえ方が大きく変わることに母親たちが自らの変容から気づいたことが分かった。

1980年代から母親の育児不安について社会問題として取り上げられてきた。牧野によると、当時の研究から現在に至るまで、母親の育児不安は職業の有無に関連なく、「育児不安の強い人と、不安は低く子育てを楽しんでいる人があり」、その要因は「母親のネットワークの広さ」と「夫との関係のもち方」にあるとする(2005:55-56)。有職者であっても、専業主婦であっても、「夫は子育てに責任をもっていないと思う」と感じている妻は育児不安の強いグループに多くみられたのだ。両方の要因を考慮すると、母親たちがマインドフルネスを実践することで、子育ての不安や疲労感から今、この瞬間に注意を向き換え、成長していく子どもたちの大きな支えになるに違いない。しかし、個人でマインドフルネスを実践することは難しいため、定着するまではグループで定期的にマインドフルネスができるような環境が身近にあると子育て支援になる。母親自身だけでなく周囲との関係に注意を向けることが、育児不安に陥らないための予防になる。

筆者がファシリテーターとして紹介した「マインドフルネス今ココはじめ」に全6回参加した6名の母親たちは、半年の間にマインドフルネスを日常的に意識するようになっていた。マインドフルネスを自分に義務づけるのではなく、自然に自分の内面にポジティブな変容が起こっていることに気づいた。マインドフルネスの基本を実践し、そして継続していくことで、母親たちは「あることモード (being mode)」と「することモード (doing mode)」の違いを体感した。そして、子育てや家事から感じる日々の絶え間ない不安や疲労感から、自分自身が「することモード (doing

mode)」にはまり込んでしまっていることに自覚なく自分自身を駆り立て、負のスパイラルを繰り返していたことに原因があることに気がついたのは大きな成果である。そして参加者の間で、自分の配偶者にもマインドフルネスを勧めてみたい、という同意見が出た。

マインドフルネスから得た“気づきの変容”は、子育てに対して自分だけでなく、夫婦間や家族間にも良い変化をもたらしている。子育ては、「今、この瞬間」の連続である。その時に、自分が日々のライフ・イベントをどのように受け入れられるか、マインドフルネスを効果的に活用することで「今、この瞬間」を受け入れようとしている。それは、その時だけをクリアするだけでなく、マインドフルな受け入れ方をすることによって、ポジティブな見方をもつことが可能である。その時の良し悪しは判断せず、ただ拒むことなく受け入れることによって、自らがこれまで抱えていた子育てや身近な人間関係による不安や心配に対して、注意の向け方を換えるようになった。そうすることで、全体的な視野をもつようになり、これまでは見過ごしていたことにも気づくようになった。

本稿からマインドフルネス実践は、子育て支援にも大きな可能性を備えていることが分かった。今後、父親を含む保護者・養育者だけでなく、仕事中心的な生活をする大人や知識偏重になりがちな子どもたちにもマインドフルネスを身近に提供する教育と福祉機関、そして企業が増えていくことを期待する。田間は、子育ては「人間を育てることのもっとも基本的な部分を家族が担う。それは、福祉的な行為であるが、同時に教育的でもある。ケアすなわち福祉、なのではなく、人間としての全人的なかかわりのなかで、必要なものごとを与え行うことを通して、子どもが生きることを支え、他者との関係性のなかで生きていく力を育

てるのである。この、他のものにも代えがたい体験を、父親は失っている」と警告する(2012: 59-60)。本調査参加者の母親たちが、マインドフルネスを夫婦や家族で実行することを望んだように、政府が子育て・少子化対策と称して増税や新たな制度「家庭教育支援法案」(仮称、2017年からの自民党案)などを検討するよりも、父親がマインドフルネス実践によって自分と周囲の全体性に気づくことが日本の働き方改革につながるだろう。西川は、自らの子育て経験から男性の就労と育児について、「イクメン」という用語¹²⁾に疑問を投げかけ、男性の子育てに対するあり方を「はぐす」「くみなおす」「はぐくむ」視点が必要であるとする(2016: 240-243)。

マインドフルネス実践が子育て支援における可能性は高いことは本稿でみられた。しかし、今後の課題として、研究の質と対象者の量の幅を広げる必要がある。マインドフルネスをどこで誰を対象に、どれくらいの期間で、どのような内容を提供するかで、マインドフルネスの必要性が明らかになるだろう。

【参考文献】

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006) Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- バンテ・H・グナラタナ、出村佳子(訳)(2012)『マインドフルネス 気づきの瞑想』サンガ.
- 池埜聡(2014)「マインドフルネスとソーシャルワークー日本における社会福祉実践へのマインドフルネス導入の課題ー」『人間福祉学研究』7(1): 81-98.
- 井上裕美(2014)「マインドフルネスの測定ー気分障害に対する第三世代の認知行動療法ー」『同志社政策科学研究』15(2): 141-151.
- Kabat-Zinn, J. (1990) *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to dace stress, pain, and illness*. Delacorte Press、春木豊(訳)(2007)『マイン

12) 内閣府、男女共同参画社会、2016年10月30日。

男性の育児休業率が2015年度は過去最高になったといえ、2.65%である。男性の育児休業率を2020年までに13%とする政府目標には程遠い。政府は2009年に改正育児・介護休業法、2016年には「子ども子育て支援法」を一部改正する法律の制定(平成28年法律第22号。平成28年4月1日施行)に伴い、仕事・子育て両立支援事業が新たに創設された。政府は父親の育児参加を促すために、2010年には厚生労働省が「イクメンプロジェクト」を始めたが、企業との雇用関係上、なかなか育休を積極的にとるところまでには達していない。「イクメン」とい言葉だけが独り歩きし、同年には流行語大賞の中にも選ばれているが、実際は母親の抱える家事・育児の負担軽減に貢献しているとは言い難い。<http://ikumen-project.jp/>

- ドフルネス ストレス低減法』北大路書房.
- 前田正子 (2004) 『子育てしやすい社会 保育・家庭・職場をめぐる育児支援策』ミネルヴァ書房.
- 前田正子 (2014) 『みんなで作る子ども・子育て支援新制度 -子育てしやすい社会をめざして-』ミネルヴァ書房.
- 前川真奈美 (2014) 「新たなマインドフルネス測定尺度作成の試み -尺度開発に向けた項目の検討-」『早稲田大学大学院文学研究科紀要』51: 41-55.
- 牧野カツコ (1983) 「働く母親と育児不安」『家庭教育研究所紀要』No.4, 小平記念会家庭教育研究所.
- 牧野カツコ (2005) 『少子化家族のなかの育児不安 子育てに不安を感じる親たちへ』ミネルヴァ書房.
- 牧野カツコ (2006) 『青少年期の家族と教育-家庭科教育からの展望-』家政教育社.
- Miller, John P. (1993) *The Holistic Teacher*, OISE press, 1993., 中川吉晴・吉田敦彦・桜井みどり (訳) 『ホリスティックな教師たち』学研、25 頁.
- ミラー、ジョン・P. (2010) 『魂にみちた教育 -子どもと教師のスピリチュアリティを育む』晃洋書房.
- 中川吉晴 (2007) 『気づきのホリスティック・アプローチ』駿河台出版社.
- 中野和・田名場忍 (2013) 「状態としてのマインドフルネスと自己制御・抑うつとの関連」『弘前大学大学院教育学研究科心理臨床相談室紀要』10: 1-12.
- 西川知享 (2016) 「〈オトコの育児〉のゆくえ」、工藤保則・西川知享・山田容 (編著) 『〈オトコの育児〉の社会学』ミネルヴァ書房.
- 日経サイエンス (2015) 特集「瞑想 神経科学で解明 マインドフルネスの効用」45(1): 36-51、日本経済新聞出版社.
- 大谷彰 (2014) 『マインドフルネス入門講義』金剛出版.
- 奥野アオイ 「教育と福祉の交差点 -教育-福祉 (Edu-care) という視点から「子ども・子育て新制度」を問う一考察-」『Human Welfare』6(1): 63-76.
- Salzberg, Sharon. (1995) *Loving-Kindness The Revolutionary Art of Happiness*. Boston & Lodon: Shambhala.
- サルツバーク、シャロン. 有本智津訳 (2011) 『リアルハビネス 28 日間瞑想プログラム』星雲社.
- 佐藤徳・杉浦義典 (2014) 「マインドフルネス特性が道徳判断における嫌悪感の自動的な転移におよぼす効果」『心理学研究』84(6): 605-611.
- Segal, Zindel V., Williams, J. Mark G., & Teasdale, John D. (2002) *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press., 越川房子 (監訳) (2007) 『マインドフルネス認知療法-うつを予防する新しいアプローチ』北大路書房.
- 相馬花恵・越川房子 (2013) 「母親に対するマインドフル・ヨーガの効果検討」『子育て研究』3, 8-17.
- Sugiura, T., Sato, A., Ito, Y., and Murakami, H. Development and Validation of the Japanese Version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. (2012) *Mindfulness*, 3 (2): 85-94.
- 田間泰子 (2012) 「家族とジェンダー -教育福祉の社会学的基礎-」、山野則子・吉田敦彦・山中京子・関義芳孝 (編) 『教育福祉学への招待』、52-64.
- ティク・ナット・ハン、山端法玄・島田啓介 (訳) (2011) 『ブッダの〈気づき〉の瞑想』野草社.

The intersection between education and care II : The possibilities of mindfulness practices

Aoi Okuno*

ABSTRACT

It will soon be two years since the “Comprehensive Support System for Children and Child-rearing” took effect in April, 2015. The previous study of this pointed out that those stay-at-home mothers, whose narratives were taken, wished to receive actual financial support from the government as part of the system and to instill changes to gender role ideals regarding housework with their partners. This study shows that they feel there has not been any improvements nationally or domestically. Furthermore, the government of Japan hopes to increase the number of working women even more than before, in order to compensate for the labor shortage caused by the declining birth rate and the booming elderly population. However, stereotypes related to gender roles have not yet changed.

The purpose of this study is to show the possibilities of mindfulness for reducing stay-at-home mothers’ anxieties about their child-rearing and housework. This mindfulness research was composed of PRE-POST FFMQ (Five Facet Mindfulness Questionnaire) surveys, six sessions of a “basic mindfulness class” over the course of half a year and reflection after each session, and a group interview was conducted after six months to inquire how mindfulness could be effective for each participant.

The results of providing the basic mindfulness course for the mothers were very positive. During the sessions, they were made more aware of themselves and of connections with others through breathing, eating, and walking meditations. They realized that they had been transformed positively through raising their children as well as in being aware of themselves through mindfulness practices. They even wished to recommend mindfulness to their partners so that it will be a good influence on their children at home.

Since these findings were very limited, it was difficult to conclude how mindfulness could be effective for all types of mothers. Therefore, further study on providing mindfulness courses with a wider range of subjects, areas, and practices should be considered and undertaken.

Key words : mindfulness, edu-care, gender

* Adjunct lecturer, Kwansei Gakuin University